

令和7年6月分予定献立のお知らせ(1～2歳児)

山形市保育育成課

日	曜	午前のおやつ	昼食	主な食品	午後のおやつ
2	月	クリームサンド 麦茶	ごはん 肉じゃが 冷奴 グレープフルーツ	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく しいたけ 油 砂糖 グリーンピース 豆腐 削り節 バイン缶 クリームチーズ クラッカー	* バインチーズクラッカー 牛乳
3	火	ビスケット 麦茶	冷麦 キスとかぼちゃの天ぷら ヨーグルト	冷麦 砂糖 ねぎ きす かぼちゃ 小麦粉 卵 油 メロン	メロン 牛乳
4	水	ウエハース 麦茶	ごはん はんぺん入りオムレツ トマト添え 山菜汁 パナナ	米 卵 はんぺん グリーンピース 油 トマト 豚肉 山菜 なめこ 豆腐 油揚げ みそ	クッキー 牛乳
5	木	せんべい 麦茶	ごはん とり肉の照り焼き アスパラ添え ミネストローネ パナナ	米 とり肉 砂糖 油 アスパラガス マヨネーズ ベーコン じゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ さやいんげん トマト缶	クリームサンド 牛乳
6	金	チーズスティック 麦茶	ごはん みそトンテキ おかかあえ ところてん オレンジ	米 豚肉 にんにく しょうが みそ 砂糖 油 ほうれん草 もやし 削り節 ところてん パン 牛乳 卵 バター	* フレンチトースト 牛乳
7	土	ソフトせんべい 牛乳	ごはん わかめ入り豆腐スープ 磯納豆 パナナ	米 豚肉 豆腐 わかめ 玉ねぎ にんじん 小松菜 油 納豆 のり	ビスケット 牛乳
9	月	ビスケット 麦茶	ごはん プルコギ 和風サラダ パイナップル	米 牛肉 にんにく 油 玉ねぎ にんじん しいたけ もやし ビーマン みそ 砂糖 ごま キャベツ 粒コーン マヨネーズ パン いちごジャム	* サンドイッチ 牛乳
10	火	かぼちゃクッキー 麦茶	ごはん 魚とじゃがいもの炊き合わせ ナムル パナナ	米 魚 しょうが 砂糖 じゃがいも ほうれん草 もやし 油 ごま ホットケーキミックス 卵 牛乳	* 時計の蒸しケーキ 牛乳
11	水	ビスケット 麦茶	うどん肉みそソース フルーツヨーグルトあえ	うどん 油 合挽肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 砂糖 みそ でん粉 きゅうり トマト ヨーグルト フルーツミックス缶 パナナ	プレッツェル 牛乳
12	木	クリームサンド 麦茶	ごはん 魚のフライ 磯あえ添え さやいんげんの煮物 白桃缶	米 魚 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 のり さやいんげん にんじん こんにゃく 豚肉 砂糖	せんべい 牛乳
13	金	卵ボーロ 麦茶	ごはん とり肉のトマトソースかけ きゅうり添え 豆腐スープ りんごゼリー	米 とり肉 小麦粉 油 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ トマト缶 砂糖 でん粉 きゅうり マヨネーズ 豆腐 わかめ マカロニ ごま	* ごまごまマカロニ 牛乳
14	土	赤ちゃんせんべい 牛乳	ごはん 豚汁 チーズ オレンジ	米 豚肉 豆腐 じゃがいも にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう みそ チーズ	ビスケット 牛乳
16	月	やきいもクッキー 麦茶	ごはん ジャーチャン豆腐 ごまかけ パナナ	米 豚肉 生揚げ しいたけ たけのこ キャベツ にんじん ねぎ しょうが にんにく 油 砂糖 みそ でん粉 小松菜 もやし ごま 杏仁豆腐 フルーツミックス缶	* 杏仁フルーツ 牛乳
17	火	ビスケット 麦茶	ごはん とり肉のカレー焼き きゅうり添え ジャーマンポテト パイナップル	米 とり肉 玉ねぎ 小麦粉 油 きゅうり みそ マヨネーズ じゃがいも ベーコン バター	せんべい 牛乳
18	水	せんべい 麦茶	ごはん ひれかつ キャベツ添え ひじきの煮物 オレンジ	米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ ひじき にんじん 油揚げ こんにゃく さつま揚げ 砂糖	練乳バターパン 牛乳
19	木	ビスケット 麦茶	冷やし中華 パナナ	中華めん 油 とり肉 ねぎ しょうが ハム 卵 もやし きゅうり 砂糖 のり トマト ムースペースみかん 牛乳	* みかんムース 牛乳
20	金	クラッカー 麦茶	ごはん 魚のみそ煮 煮わかめ添え けんちん汁 ラ・フランスゼリー	米 魚 しょうが みそ 砂糖 わかめ 小松菜 にんじん 豆腐 油 小麦粉 牛乳 卵 長いも 魚肉ソーセージ 桜えび キャベツ ねぎ 青のり 削り節	* お好み焼き 牛乳
21	土	赤ちゃんせんべい 牛乳	ごはん 炒りどり つくだ煮 パナナ	米 とり肉 砂糖 しいたけ じゃがいも にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ 油 ひじき	かぼちゃクッキー 牛乳
23	月	クッキー 麦茶	ごはん 中華うま煮 わかめのみそ汁 パナナ	米 豚肉 しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ビーマン しいたけ 油 砂糖 でん粉 わかめ えのきたけ ねぎ みそ パン きな粉	* きなこパン 牛乳
24	火	せんべい 麦茶	ごはん 酢豚 じゃこあえ ももゼリー	米 豚肉 しょうが でん粉 油 じゃがいも 玉ねぎ たけのこ にんじん ビーマン しいたけ 砂糖 ほうれん草 もやし しらす	ビスケット 牛乳
25	水	卵ボーロ 麦茶	ごはん 魚のチーズピカタ きゅうり添え 煮浸し パナナ	米 魚 小麦粉 卵 パセリ 粉チーズ 油 きゅうり マヨネーズ 小松菜 麩 油揚げ 削り節	クリームサンド 牛乳
26	木	せんべい 麦茶	ごはん とり肉のみそ焼き トマト添え パンプキンサラダ メロン	米 とり肉 にんにく しょうが みそ 砂糖 油 トマト かぼちゃ きゅうり ハム 粒コーン マヨネーズ ヨーグルト	バウムクーヘン 牛乳
27	金	やきいもクッキー 麦茶	えびときのこのトマトスパゲティ チンゲンサイのスープ オレンジ	スパゲティ 油 ベーコン 玉ねぎ バター えび エリンギ えのきたけ しめじ トマト缶 チンゲンサイ 豆腐 にんじん コーンフレーク 牛乳	* コーンフレークのミルクかけ 麦茶
28	土	野菜ビスケット 牛乳	ごはん 豚肉と野菜の中華炒め ボイルささかま パナナ	米 豚肉 ねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ 油 でん粉 ささかま	プレッツェル 牛乳
30	月	ビスケット 麦茶	ごはん パンプキンカレー 三色ひたし パイナップル	米 豚肉 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 油 カレールウ 牛乳 ほうれん草 もやし にんじん 削り節	ロールパン 飲むヨーグルト
行事用	赤ちゃんせんべい 麦茶	ごはん メンチカツ キャベツ添え 華風スープ フルーツキャラットゼリー	米 合挽肉 玉ねぎ 油 クリームコーン 卵 小麦粉 パン粉 キャベツ わかめ えのきたけ もやし しいたけ	みかんクレープ 牛乳	

※ 保育園の行事、材料購入等の都合で献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※ 行事用とは、お誕生会などの行事の時の献立です。

※ 山形市では地産地消を推進しています。食材はできるだけ山形産のものを取り入れています。 ※ *は手作りのおやつです。

<平均給与栄養量> エネルギー 441kcal たん白質 16.7g 脂質 15.3g カルシウム 242mg 食塩相当量 1.5g

減塩をこころがけましょう

味が物足りないときはお酢、ゆずやレモンなどの柑橘類を加えましょう。酸味は塩味を引き立てるので、しょうゆなどの調味料が少量で済みます。柑橘類を使用することで、香りも楽しむことができます。

例：焼き魚にレモンの搾り汁をかける など



*** 手軽に作れるメニュー ***

ジャーマンポテト (子ども4人分)

ベーコンのうま味がじゃがいもの美味しさを引き立てます。

<材料>

じゃがいも 140g
玉ねぎ 40g
ベーコン 20g
油 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
バター 小さじ1弱

<作り方>

- 1 ベーコンは5mm幅の短冊切り、じゃがいもは7～8mm幅のいちょう切り、玉ねぎはスライスする。
- 2 じゃがいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えてゆでる。ゆで上がった後水気を切る。
- 3 フライパンに油をひき、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- 4 3にじゃがいもを加えてさらに炒め、塩、こしょうで味をととのえ、バターを加えてあえる。



主食・副菜・主菜をそろえて朝ごはんをだしましょう。

令和7年7月分予定献立のお知らせ(1～2歳児)

山形市保育育成課

日	曜	午前のおやつ	昼 食	主 な 食 品	午後のおやつ
1	火	ソフトせんべい 麦茶	ごはん 麻婆なす 豆腐スープ バナナ	米 豚挽肉 なす にんじん 玉ねぎ ピーマン しいたけ しょうが にんにく 油 みそ でん粉 砂糖 豆腐 わかめ	クッキー 牛乳
2	水	ウエハース 麦茶	ごはん 魚とがんもの炊き合わせ マカロニサラダ メロン	米 魚 しょうが 砂糖 がんもどき さやえんどう マカロニ にんじん きゅうり ハム 粒コーン マヨネーズ	ビスケット 牛乳
3	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	ごはん とり肉の唐揚げ キャベツ添え ラタトゥイユ 乳酸菌飲料	米 とり肉 しょうが でん粉 油 キャベツ トマト缶 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン 赤ピーマン なす ベーコン にんにく 砂糖	かぼちゃマフィン 牛乳
4	金	せんべい 麦茶	サラダうどん 七タゼリー	うどん ツナ缶 卵 粒コーン オクラ わかめ にんじん トマト しいたけ 砂糖 マヨネーズ ヨーグルト フルーツミックス缶 バナナ	*フルーツヨーグルトあえ 牛乳
5	土	えだまめビスケット 牛乳	ごはん 鶏汁 ボイルウインナー バナナ	米 とり肉 豆腐 じゃがいも にんじん ねぎ ごぼう 砂糖 ウインナー	ブレッツェル 牛乳
7	月	ビスケット 麦茶	ごはん チンジャオロウスウ わかめサラダ パナナ	米 牛肉 しょうが でん粉 ピーマン 玉ねぎ もやし 赤ピーマン たけのこ しいたけ 油 砂糖 みそ わかめ ごま パン ブルーベリージャム	*サンドイッチ 牛乳
8	火	やきいもクッキー 麦茶	ごはん 魚の香焼き きゅうり添え かぼちゃ含め煮鶏あんかけ メロン	米 魚 玉ねぎ にんにく 油 きゅうり みそ マヨネーズ かぼちゃ 砂糖 とり挽肉 にんじん でん粉 もも缶 クリームチーズ クラッカー	*桃チーズクラッカー 牛乳
9	水	チーズスティック 麦茶	スパゲティミートソース 華風スープ ラ・フランスゼリー	スパゲティ 油 合挽肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト缶 グリーンピース チーズ わかめ えのきたけ もやし しいたけ	ビスケット 牛乳
10	木	クリームサンド 麦茶	ごはん チーズオムレツ オクラ添え 五目きんぴら すいか	米 卵 チーズ 牛乳 油 バター オクラ マヨネーズ ごぼう れんこん にんじん こんにやく 砂糖 ごま じゃがいも 青のり	*フライドポテト 牛乳
11	金	せんべい 麦茶	ごはん 豚肉のごまみそ焼き トマト添え ひじきといんげんの煮物 もも缶	米 豚肉 みそ 砂糖 ごま 油 トマト ひじき さやいんげん にんじん こんにやく 油揚げ	ビスケット 牛乳
12	土	ビスケット 牛乳	ごはん 肉だんごのスープ おかか納豆 オレンジ	米 とり挽肉 しょうが でん粉 豆腐 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ しいたけ えのきたけ 春雨 納豆 削り節	せんべい 牛乳
14	月	ブレッツェル 麦茶	ごはん 豚丼風 ナムル バナナ	米 豚肉 にんじん 玉ねぎ こんにやく しめじ しいたけ しょうが 油 砂糖 グリーンピース 小松菜 もやし ごま パン きな粉	*きなこパン 牛乳
15	火	卵ボーロ 麦茶	冷やし中華 ヨーグルト	中華めん 油 とり肉 ねぎ しょうが ハム 卵 もやし きゅうり 砂糖 のり トマト とうもろこし	*とうもろこし 牛乳
16	水	ビスケット 麦茶	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうり添え ぜんまいの煮物 メロン	米 豚肉 しょうが 油 きゅうり みそ ぜんまい ちくわ こんにやく にんじん 砂糖 さやいんげん	かぼちゃクッキー 牛乳
17	木	せんべい 麦茶	ごはん 魚のかば焼き かぼちゃの素揚げ おかかあえ バナナ	米 魚 しょうが でん粉 油 砂糖 ごま かぼちゃ ほうれん草 もやし 削り節 コーンフレーク 牛乳	*コーンフレークのミルクかけ 麦茶
18	金	クラッカー 麦茶	ごはん タンドリーチキン ゆでいんげん ねぎまスープ オレンジ	米 とり肉 玉ねぎ ヨーグルト にんにく 油 さやいんげん マヨネーズ ツナ缶 豆腐 卵 ねぎ 水菜 マカロニ 砂糖 でん粉	*みたらしマカロニ 牛乳
19	土	クリームサンド 牛乳	ごはん ベーコンと野菜のソテー つくだ煮 バナナ	米 ベーコン 小松菜 玉ねぎ にんじん 粒コーン しいたけ 油 ひじき	野菜ビスケット 牛乳
22	火	クリームサンド 麦茶	ごはん 中華うま煮 中華スープ ぶどうゼリー	米 豚肉 しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン しいたけ 油 砂糖 でん粉 豆腐 ねぎ えのきたけ	ビスケット 牛乳
23	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	ごはん チキンカツ 磯あえ ミネストローネ アップルシャーベツ	米 とり肉 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 のり ベーコン 玉ねぎ セロリー にんじん にんにく じゃがいも キャベツ トマト缶	プチウインナーパン 飲むヨーグルト
24	木	せんべい 麦茶	ごはん 豚肉の朝鮮焼き きゅうり添え 涼伴三条 バナナ	米 豚肉 にんにく 玉ねぎ ごま 油 きゅうり みそ マヨネーズ キャベツ 春雨 にんじん ハム 砂糖 もも缶	もも缶 牛乳
25	金	ビスケット 麦茶	ごはん 魚のムニエル トマト添え 洋風きんぴら すいか	米 魚 小麦粉 油 バター トマト じゃがいも にんじん ピーマン 砂糖 ごま ホットケーキミックス チーズ 卵 牛乳	*チーズ入りケーキ 牛乳
26	土	チーズスティック 牛乳	ごはん ビーフンソテー ボイルささかま バナナ	米 豚肉 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ ビーフン 油 ささかま	鉄入りビスケット 牛乳
28	月	やきいもクッキー 麦茶	ごはん 夏野菜カレー トマト バナナ	米 豚挽肉 玉ねぎ にんじん なす ピーマン じゃがいも にんにく 油 カレールウ 牛乳 トマト とうもろこし	*とうもろこし 牛乳
29	火	ビスケット 麦茶	冷麦 キスとなすの天ぷら ももゼリー	冷麦 砂糖 ねぎ きす なす 小麦粉 卵 油 ムースペースいちご 牛乳	*いちごムース 牛乳
30	水	えだまめビスケット 麦茶	ごはん ツナオムレツ きゅうり添え なすのみそ炒め バナナ	米 卵 玉ねぎ ツナ缶 油 バター きゅうり マヨネーズ 豚挽肉 なす にんじん みそ 砂糖 でん粉	せんべい 牛乳
31	木	ウエハース 麦茶	ごはん とり肉のチーズ焼き ゆでいんげん みそけんちん汁 オレンジ	米 とり肉 小麦粉 チーズ 油 さやいんげん マヨネーズ 小松菜 にんじん 油揚げ 大根 みそ	パウムクーヘン 牛乳
行事用		かぼちゃクッキー 麦茶	くまさんジャージャーめん わかめスープ バナナ	中華めん 油 豚挽肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 砂糖 みそ でん粉 きゅうり もやし レーズン グリーンピース わかめ えのきたけ ねぎ	プリン 牛乳

※ 保育園の行事、材料購入等の都合で献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※ 行事用とは、お誕生会などの行事の時の献立です。

※ 山形市では地産地消を推進しています。食材はできるだけ山形産のものを取り入れています。 ※ *は手作りのおやつです。
 <平均給与栄養量> エネルギー 444kcal たん白質 16.3g 脂質 15.7g カルシウム 238mg 食塩相当量 1.5g

*** 手軽に作れるメニュー ***
 ねぎま汁 (子ども3人分)

まぐろの代わりにツナ缶を使って、お手軽に作れます。

<作り方>

1. 木綿豆腐は1cm角、ねぎは小口切り、水菜は2～3cmの長さに切る。ツナ缶は油を切り、卵は割って、溶いておく。
2. 鍋にだし汁、ツナ缶、水菜、塩を加えて煮る。
3. 2に豆腐、しょうゆ、こしょうを加えて、さらに煮る。
4. ねぎを加えて、最後に卵を流し入れてひと煮する。

減塩をこころがけましょう

～うす味でおいしく食べるコツ～

焼き目をつけて焼くことで、香ばしい香りがしてきます。「焼き」の香ばしい香りによって、使用する調味料の量が減るなど、減塩効果につながります。



<材料>
 ツナ缶(油漬) 45g
 木綿豆腐 45g
 卵 1/2個
 ねぎ 45g
 水菜 15g
 だし汁 400ml
 しょうゆ 大さじ1/2
 食塩 少々
 こしょう 少々



主食・副菜・主菜を
 そろえて手軽に
 バランスよく
 朝ごはんを
 食べましょう。

令和7年8月分予定献立のお知らせ(1～2歳児)

		山形市保育育成課	
日	曜	午前のおやつ	午後のおやつ
1	金	クリームサンド 麦茶	ごはん みそトントン テキ グリーンポテト 五目きんぴら メロン
2	土	野菜ビスケット 牛乳	ごはん わかめ入り豆腐スープ オクラ納豆 パナナ
4	月	かぼちゃクッキー 麦茶	ごはん 肉じゃが 冷奴 パナナ
5	火	チーズスティック 麦茶	ごはん 魚の照り焼き オクラ添え タ顔のそぼろあんかけ すいか
6	水	せんべい 麦茶	ごはん ひれかつ トマト添え いんげんのごまみそあえ パナナ
7	木	ビスケット 麦茶	うどん肉みそソース オレンジ
8	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	ごはん ポテト入りオムレツ キャベツ添え ひじきの煮物 りんごゼリー
9	土	ウエハース 牛乳	ごはん ワンタンスープ 鮭そぼろ パナナ
12	火	クリームサンド 麦茶	ごはん 牛丼風 たたききゅうり 乳酸菌飲料
13	水	せんべい 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 おかかあえ パナナ
14	木	枝豆ビスケット 麦茶	ごはん もろこしカレー 華風ひたし 白桃缶
15	金	卵ボーロ 麦茶	ごはん とり肉の香焼き トマト添え 中華スープ ぶどうゼリー
16	土	野菜ビスケット 牛乳	ごはん 炒りどり つくだ煮 チーズ オレンジ
18	月	ビスケット 麦茶	ごはん ジャーチャン豆腐 オクラの酢の物 パナナ
19	火	クッキー 麦茶	ごはん 魚の西京焼き かぼちゃの含め煮添え 磯あえ オレンジ
20	水	ビスケット 麦茶	ごはん とり肉のカレー南蛮漬 きゅうり添え 豆腐スープ ももゼリー
21	木	クリームサンド 麦茶	ごはん 千草焼き トマト添え なすのみそ炒め パナナ
22	金	ウエハース 麦茶	冷やし中華 黄桃缶
23	土	ソフトせんべい 牛乳	ごはん 豚肉と野菜の中華炒め ボイルささかま パナナ
25	月	卵ボーロ 麦茶	ごはん パンプキンカレー 三色ひたし パナナ
26	火	せんべい 麦茶	ごはん 酢豚 じゃこあえ フルーツキャロットゼリー
27	水	ビスケット 麦茶	きのこトマトのスパゲティ テンゲン菜のスープ オレンジ
28	木	プレッツェル 麦茶	ごはん とり肉のごまみそ焼き きゅうり添え さやいんげんの煮物 パナナ
29	金	ビスケット 麦茶	ごはん 魚と生揚げの炊き合わせ 和風サラダ プルーン
30	土	赤ちゃんせんべい 牛乳	ごはん 豚汁 パナナ
行事用		クリームサンド 麦茶	ごはん カレーコロッケ トマト添え わかめのみそ汁 アップルシャーベツ

※保育園の行事、材料購入等の都合で献立を変更することがあります。ご了承下さい。※行事用とは、お誕生会などの行事の時の献立です。※ *は手作りのおやつです。
※山形市では地産地消を推進しています。食材はできるだけ山形産のものを取り入れています。

<平均給与栄養量> 1歳児 - 440kcal たん白質16.3g 脂質15.3g カルシウム245mg 食塩相当量 1.4g

*** 手軽に作れるメニュー ***

オクラの酢の物 (子ども4人分)

季節の野菜をさっぱりいただけます。

<材 料>

オクラ 80g
乾燥わかめ 3g
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1/4
塩 少々

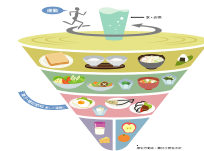
<作り方>

- 1 乾燥わかめは水でもどし、水けを切る。
- 2 オクラはヘタとがくを落とし、塩少々(分量外)をまぶし、こすり合わせてうぶ毛を取る。
- 3 オクラを熱湯でゆでて水にとり、水けを切って小口切りにする。
- 4 調味料を全て混ぜ合わせ、1、3を合わせて調味料と和える。

減塩をこころがけましょう

～うす味でおいしく食べるコツ～

旬の食材を選ぶようにしましょう。今の時期は、トマト、きゅうり、ナスなどの夏野菜がおすすです。新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても、食材そのもののおいしさを楽しむことができます。トマトは、スープなど加熱することでうま味成分が増し減塩効果にもつながります。



主食・副菜・主菜を
そろえて手軽に
バランスよく
朝ごはんを
たべましょう。